

敬拜尊崇

你以公義和至誠，命定了你的法度。 你的公義是永遠的公義，你的律法是可信可靠的。 (Psalm 119:138, 142)

神啊！我的心堅定；我要用我的靈（“靈”或譯：“榮耀”或“肝”；與16:9，30:12，57:8同）歌唱和頌讚。 琴和瑟啊！你們都要醒過來；我也要喚醒黎明。 耶和華啊！我要在萬民中稱謝你，在萬族中歌頌你。 因為你的慈愛偉大，高及諸天；你的信實上達雲霄。 (Psalm 108:1-4)

停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意

认罪悔改

耶和華啊！你所管教，用律法教導的人，是有福的。 (Psalm 94:12)

祈求圣灵监察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。

恢复更新

亞伯蘭九十九歲的時候，耶和華向他顯現，對他說：“我是全能的 神，你要在我面前行事為人；你要作完全人。 (Genesis 17:1)

你們要愛仇敵，善待他們；借出去，不要指望償還；這樣你們的賞賜就大了，你們也必作至高者的兒子，因為 神自己也寬待忘恩的和惡人。 你們要仁慈像你們的父仁慈一樣。 (Luke 6:35-36)

停下来，加上你自己个人更新的祷告。

个人祈求

“你們審判的時候，在度、量、衡上，都不可偏差。 要用公正的天平，公正的法碼，公正的升斗，公正的容器；我是耶和華你們的 神，就是曾把你們從埃及地領出來的那位。 (Leviticus 19:35-36)

个人关注

属灵争战

世界

肉体

邪恶

品格的成长

个人的操守

身体健康和力量

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

彼此代求

你們要為貧寒的人和孤兒伸冤，為困苦和窮乏的人伸張正義。 要搭救貧寒和窮困的人，救他們脫離惡人的手。” (Psalm 82:3-4)

世界的事务

贫穷和饥饿

压迫和迫害

掌权者

国家间的和平

目前的事件和关心

信靠顺服

我現在是要得人的歡心，還是要得 神的歡心呢？難道我想討人歡喜嗎？如果我仍然要討人歡喜，就不是基督的僕人了。 (Galatians 1:10)

懼怕人的，必陷入網羅；倚靠耶和華的，必得安全。 (Proverbs 29:25)

我們的幫助在於耶和華的名，他是造天地的主。 (Psalm 124:8)

停下来，反思这些圣经给我们的确据。

感恩

孩子們既然同有血肉之體，他自己也照樣成為血肉之體，為要藉著死，消滅那掌握死權的魔鬼， 並且要釋放那些因為怕死而終身作奴僕的人。 (Hebrews 2:14-15)

所以，他必須在各方面和他的弟兄們相同，為了要在 神的事上，成為仁慈忠信的大祭司，好為人民贖罪。 因為他自己既然經過試探，受了苦，就能夠幫助那些被試探的人。 (Hebrews 2:17-18)

停下来，献上你自己的感恩之意

结束祷告

有福的人：不從惡人的計謀，不站罪人的道路，不坐好譏笑的人的座位。 他喜愛的是耶和華的律法，他晝夜默誦的也是耶和華的律法。 他像一棵樹，栽在溪水旁，按時結果子，葉子總不枯乾；他所作的一切，盡都順利。 (Psalm 1:1-3)